

## 附件 1、愛媽咪一日三餐食譜

### 早餐-西式早餐盤



### 西式早餐盤

#### ✧ 料理特色

以地瓜作為早餐的全穀雜糧類來源，添增了更多微量元素與膳食纖維。搭配生菜、芭樂與木瓜給予豐富的口感，再加上一杯牛奶，很適合作為一天元氣的早餐。

✧ 熱量：560 大卡/人份

#### ✧ 食材

- 主食-地瓜：地瓜 150 克
- 主菜-沙拉拼盤：雞胸肉 30 克、雞蛋 1 顆、各式生菜 150 克、堅果 1 小匙、油醋醬 1 大匙
- 點心-綜合水果：芭樂 1/4 顆、木瓜 1/4 顆
- 點心：牛奶 1 杯

#### ✧ 作法

- 生菜洗淨，瀝乾水份；地瓜洗淨，保留皮，以電鍋蒸熟。油醋醬取出備用；芭樂洗淨切塊；木瓜去皮去籽後切塊；將蛋放入滾水煮七分半鐘後取出放入冰水中，剝殼備用。
- 雞胸肉以新鮮鳳梨汁醃製，續入鍋煎熟，撒上義大利綜合香料及黑胡椒少許。
- 將步驟 1-2 處理好的食材一一擺盤，再將醬汁放置於一旁，倒一杯牛奶即可。

## 午餐-雞肉豆腐排套餐



### ✧ 料理特色

透過低脂肪的優質蛋白質，搭配快速、容易製作的烹調方式，完成均衡飲食的目標。且雞肉豆腐排是很適合牙口不好的長輩的一道料理。

### ✧ 熱量：500 大卡/人份

### ✧ 食材

- 主食-紫米飯：紫米 20 克、白米 40 克
- 主菜-雞肉豆腐排：雞胸肉 60 克、板豆腐 30 克、熟毛豆 15 克、熟紅蘿蔔丁 15 克、雞蛋半顆
- 配菜-小松菜拌豆芽：小松菜 100 克、紅蘿蔔 30 克、豆芽 30 克、白芝麻 1 小匙
- 甜點-綜合水果：火龍果半顆、芭樂半顆

### ✧ 作法

- 白米、紫米洗淨後，放入電子鍋中煮熟即可(可冷藏泡水放置一晚口感更軟)。
- 雞胸肉剁碎放在碗中、再放入豆腐和雞肉稍微搗碎，加入雞蛋、鹽、胡椒粉使用筷子以順時針方向將雞肉豆腐排拌至產生黏性，再加入熟毛豆、熟紅蘿蔔丁拌勻，取三等份整成圓餅狀，備用
- 熱油鍋後，將雞肉豆腐排煎至兩面金黃上色。起鍋
- 沿用原鍋，放入小松菜、紅蘿蔔絲、豆芽拌炒至蔬菜變軟，熄火後，再加入香油、碘鹽拌勻即可起鍋(質地較粗的蔬菜，可冷凍 1-3 天，冰晶破壞纖維結構)。
- 準備一個餐盤容器，先放入紫米飯、再以一片生菜鋪底(份量外)放上 2 片雞肉豆腐排、再放上小松菜拌豆芽(撒上白芝麻粒)，水果用另一份容器盛裝。



## 晚餐-酪梨金針菇雙拼豬肉捲芒果大蝦



## 酪梨金針菇雙拼豬肉捲芒果大蝦

### ✧ 料理特色

米飯配上營養豐富的雜糧類；以豬肉捲起蔬菜增添趣味；將芒果拌入配菜提升酸甜味；最後用乳酪絲搭配牛蕃茄，補充鈣質。視覺上不僅色彩繽紛，同時也達到飲食均衡多樣。

### ✧ 熱量：740 大卡/人份

### ✧ 食材

- 主食-玉米藜麥飯糰：五穀米 60 克、藜麥 10 克、玉米 1/3 根
- 主菜-酪梨金針菇雙拼豬肉捲：酪梨 1/3 顆、金針菇 50 克、豬里肌火鍋肉片 3 片（金針菇若長者牙口不好，可以蘆筍或秋葵代替）
- 配菜-芒果腰果大蝦：草蝦 3-4 隻、芒果 1/2 顆、大紅辣椒 1/2 根、蒜瓣 1 瓣、檸檬 1/8 顆
- 配菜-起司蕃茄盅：乳酪絲 35 克、牛番茄 1 顆、堅果 1 小匙

### ✧ 作法

- 將五穀米、藜麥、整支玉米全放入電子鍋中，接著用飲用水注入鍋內至刻度 2；直接按下炊飯鍵即可。
- 炊好的飯稍微放涼後取出，將玉米的玉米粒取下後，與藜麥五穀飯拌勻。
- 青花椰削去老皮後切成小朵。放入加了一小匙碘鹽及油的沸水中汆燙一分鐘後取出待用。
- 將蝦子剪掉蝦嘴蝦腳、開背去腸泥。芒果、白醋及辣椒混合均勻後放入微波爐，約 600W，3 分鐘加熱（讓芒果出汁）；如果家裡沒有微波爐，可以用小鍋將食材煮到一樣的狀態即可。同時間熱鍋將蒜片以小火煸至金黃後取出待用。用剩下的蒜油，將撒上少許碘鹽、黑胡椒粒及咖喱粉的蝦子，加蓋中小火燜煎兩面各 2 分鐘。接著開蓋將芒果醬放入拌炒 1 分鐘。盛盤後，撒上蒜片、刨點檸